



Idékatalog

indsamlingsaktiviteter for **frivillige**

Vær med til Lyserød Lørdag



Støt Brysterne



Når vi står sammen om Lyserød Lørdag, kan det mærkes

Med din deltagelse i Lyserød Lørdag er du med til at gøre en stor indsats for de mere end 5.000 kvinder, der hvert år bliver ramt af brystkræft i Danmark

Lyserød Lørdag er en festdag i den gode sags tjeneste, hvor hele Danmark bliver lyserød. Frivillige ildsjæle, foreninger og erhvervslivet går sammen og samler ind til brystkræftsagen. Lyserød Lørdag afholdes altid lørdagen i uge 40, men du er velkommen til at tage hele ugen i brug.

Inspiration

Mulighederne på Lyserød Lørdag er mange. Det er næsten kun fantasien, der sætter grænser for, hvordan du kan være med til at indsamle penge til brystkræftsagen.

Du kan enten lave din egen aktivitet eller koble dig på en eksisterende event i dit lokalområde. Du kan også opfordre det lokale erhvervsliv til at deltage.

Uanset om du arrangerer Lyserød Lørdag for første gang, eller du har prøvet det før, er det altid godt med inspiration. Vi har samlet nogle ideer, som forhåbentlig kan inspirere dig – og ellers slip din egen kreativitet løs.

5 gode indsamlingsaktiviteter

Gåtur "all in pink" Hvor og hvor langt vil du gå for brystkræftsagen iført pink? Om det er en byvandring iklædt lyserødt sammen med en passioneret lokal guide for at høre om byens historie og udvikling, eller om det er en fælles gåtur for at drive trafik til andre Lyserød Lørdag-aktiviteter, er op til dig. Det er også muligt at invitere hundene med, så det bliver til en Pink Dog walk. Det er en dejlig aktivitet, som alle kan være med til. Hver deltager betaler for at gå med, og pengene doneres til brystkræftsagen.

Lyserød fest Inviter veninder, familie, netværk, forretningsforbindelser eller kolleger til en brunch/frokost/middag med mad, drikke og underholdning. Dine gæster betaler et beløb for at deltage, og beløbet går til brystkræftsagen. Mad og drikke kan være sponsoreret af lokale kræfter. Arranger evt. også underholdning i form af f.eks. auktion, hvor præmierne er sponsoreret af byens butikker eller deltagerne, og indtægten går til sagen.

Loppemarkeder Sælg stadepladser, og tag entré. I kan også lade en procentdel af salget på loppemarkedet gå til brystkræftsagen. Det kan være en god idé at undersøge, om det er muligt at låne skolens gymnastiksal eller forsamlingshuset i tilfælde af, at oktobervejret driller. En anden mulighed er at lave et samarbejde med et eksisterende loppemarked og dedikere overskuddet til sagen.

Biograf Allier dig med den lokale biograf, og hør, om den har lyst til at sponsorere en fremvisning af en film i den gode sags tjeneste. Er der en stor foyer, kunne det være en mulighed at invitere lokale butikker og andre frivillige ind til salg af produkter forud for forestillingen. Salg og biografentré doneres til brystkræftsagen.

Sport Brænder du for en bestemt sport, eller har din by et særligt godt hold? De fleste klubber vil rigtig gerne bakke op om en god sag. Uanset om du udøver karate, ror kajak, løber, danser eller spiller tennis, badminton, håndbold eller fodbold, er der mulighed for at stable en lyserød turnering på benene. Alle, der tilmelder sig turneringen/arrangementet, betaler for at deltage. Du kan også nemt inddrage deltagerne ved at lave en sponsoreret turnering/aktivitet. F.eks. kan du få deltagerne til at finde personlige sponsorer, som giver et beløb, hver gang deltageren løber/ror/dribler x antal meter. På den måde involveres alle, og indsamlingen bliver større.



Andre sjove lyserøde idéer

Alt er muligt på Lyserød Lørdag. Måske kan følgende ideer inspirere dig til, at arrangere sjove og fællesskabende indsamlingsaktiviteter - for når vi står sammen om brystkræft, kan det mærkes.

Hækle/strikke Rigtig mange mestrer et håndværk. Måske har den lokale strikke-/hækleklub lyst til at bidrage med håndlavede karklude, julepynt, huer m.m. Sælg produkterne i ugen op til Lyserød Lørdag, eller lav en pop-up-butik i et ledigt lokale i din by. Indtjeningen doneres til sagen.

Dans dig glad Arranger en danseaften – det kan f.eks. være tango, vals, zumba, disco, hiphop eller salsa – evt. med stemningsfuld forplejning. Brug de lokale kræfter og evner til at skabe en sjov aften. Alle, der deltager, betaler for at være med, og pengene doneres til brystkræftsagen.



Indsamling af BH'er Få sponsorer til at give f.eks. 20 kr. pr. indsamlet BH, og brug BH'erne som oppyntning og guirlander i byens rum. Træk endnu flere folk og den lokale presse til din aktivitet ved at sætte barren højt og gå efter en rekord for længste BH-guirlande i din by.

Børnetema Arranger en fiskedam for børnene, hvor de lokale legetøjsbutikker sponsorerer præmierne. Allier dig med den lokale rideskole eller hundekennel, og arranger ponyridning eller "klap en hund". Der kan også være ansigtsmaling eller tegnekonkurrence. Indtægten fra de mange børneaktiviteter går til sagen.

Auktioner Hold auktioner over kunst, børnenes tegninger, havemænd eller en personlig kok for en aften, eller få byens butikker til at donere lækre præmier. Få evt. en lokal kendis eller borgmesteren til at være auktionarius. I kan donere både entréindtægterne og pengene fra auktionen.

Morgenkaffe De fleste starter dagen med en kop kaffe, så "Morgenkaffe" kan være en god måde at samle ind på. Måske kan du slå dig sammen med nogen, der vil bage morgenbrød eller donere kager – så kan I levere hvert jeres element til indsamlingen.

Gallamiddag Arranger en lækker middag, og inviter til velgørenhedsmiddag – evt. kombineret med en auktion. Alle, der deltager i eventen, betaler entré, og overskuddet fra aftenen går til Lyserød Lørdag.

Bankospil Kontakt den lokale bankforening, og hør, om den ikke kunne tænke sig at arrangere et særligt lyserødt spil på en af deres bankoaftener, eller evt. dedikere en hel bankoaften til Lyserød Lørdag. Salg af bankoplader og evt. entré går til sagen.

Make-over Lav en tøsebod, hvor kvinder kan komme forbi og få ordnet negle, hår og/eller makeup. Tag x kroner for en behandling. Overskuddet går til Lyserød Lørdag.



Har du lyst til at være med?

Tilmeld dig på frivillig.dk eller lyserødlørdag.dk. Når du er tilmeldt, modtager du information og inspiration til, hvordan du kan være med til at gøre Lyserød Lørdag til den bedste dag på året.

Fakta

Lyserød Lørdag har eksisteret siden 2008 og indsamlet over 58 mio. kr. til forskning, forebyggelse og rådgivning til fordel for brystkræft ramte og deres pårørende. Et vigtigt bidrag, der har været med til at skabe fremskridt for de mere end 5.000 kvinder, der årligt får brystkræft i Danmark.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Lyserød Lørdag-teamet på **tlf. 35 25 35 12** eller på lyserod@cancer.dk

LYSERØD LØRDAG

∞ STØT BRYSTERNE